

◎教授坐禅第四

【师示众云：善知识！何名坐禅？此法门中，无障无碍。外於一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。善知识！何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。善知识！外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。《净名经》云：即时豁然，还得本心。《菩萨戒经》云：我本性元自清净。善知识！於念念中，自见本性清净，自修自行，自成佛道。然此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心元是妄，知心如幻，故无所著也。若言著净，人性本净，由妄念故，盖覆真如；但无妄想，性自清净。起心著净，却生净妄；妄无处所，著者是妄。净无形相，却立净相，言是工夫。作此见者，障自本性，却被净缚。善知识！若修不动者，但见一切人时，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。善知识！迷人身虽不动，开口便说他人是非长短好恶，与道违背。若著心著净，却障道也。】

这一章经文不长，是本经里面文字最少的，但是很重要。因为坐禅是禅宗的基本修学法，若对於坐禅的理论与事相不能真正了解，则会盲修瞎练。古德说：「坐禅虽标榜身口意三业不动，然一切处心不动，则语默动静无不是禅。」释迦牟尼佛当年示现在世间，讲经三百余会，说法四十九年，足迹遍五印度，大经常赞叹说：「那伽常在定，无有不定时。」这就是释迦牟尼佛的禅定，这一点我们一定要认识清楚。若只说盘腿面壁是禅，不是盘腿面壁就不是禅

，这决不是祖师门中正确的禅定。所以，在六祖平常教诫中，弟子特别集结法要，告诉我们大师教授坐禅的纲领。经文分为四个段落：

第一段：「解释坐禅」。六祖说：「此法门中，无障无碍。」这一句是这一章经的总纲，我们要牢牢的记住。大乘佛法、一乘佛法确实是无障无碍，正是《华严经》讲的四无碍法界。尤其是理事无碍、事事无碍，这就是真正的禅定；有碍则非禅定。六祖说：「外於一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。」由此可知，坐禅的「坐」字，并不是盘腿面壁打坐的「坐」，而是取这个字的意思；譬如，我们身坐在那里，身就「不动」。坐禅不是教我们身坐；换句话说，不是教我们身不动，而是教我们心不动，这才是坐禅。心不动是「坐」，身不动不是「坐」。「禅」是什么？见性不动。见性不动，《楞严经》十番显见里说得好，「显见是心，显见不动」，显见不动就是禅。换句话说，说了一个「不动」，当然不灭、不失、无还、不杂、无碍、不分、超情、离见都包括在这一句的意思里面。这就是真心，这就是佛性。所以，自性不动就是禅，自性清净心就是禅心，就是真正的禅定。这是大师在此地特别教诫我们，我们必须体认。

这一章题目是「教授坐禅」，似乎是偏重在禅宗的修学上，实际说来，一切大乘佛法，包括净土法门在内，无不是修学禅定。尤其是《楞严经》，所讲求的是「楞严大定」，那是上上之禅。而《大势至念佛圆通章》、《观世音耳根圆通章》是《楞严经》的精华，可见念佛就是修的禅定。因此，教授坐禅这一章的宗旨、方法，是遍及一切大乘所有的法门，我们不要看得太窄小。

第二段：「解释禅定」。六祖说：「外若著相，内心即乱。外面我们能离相，这就是禅。内要是不乱，若见境心不乱者，这是真

正的定。外禅内定，是为禅定。」这是南传顿教对於禅定解释的精义，语言虽然很简单，意境确实是有相当的深度。尤其是六根接触六尘境界，能够心不乱、心不动，这才是佛祖所谓的禅定。六祖又举《净名经》做证明，经云：「即时豁然，还得本心。」《菩萨戒经》云：「我本性元自清净。」《高子遗书》云：「但自默观吾性本来清净无物，不可自生缠扰」，只要自生缠扰，就是违背了自性清净心。「吾性本来完全具足，不可自疑亏欠。」实在讲，一切众生与诸佛如来是平等不二，诸佛如来比我们并没有增加一些，我们比诸佛如来也没有缺少什么；法法本来具足，我们要能体认这个事实真相。「吾性本来荡平正直，不可自作迂曲。」平等正直是本来心，本性本来如是；我们在境界里不平等，行事不正直，这是病，这不是真心里面所有的。所以，不可自作迂曲。「吾性本来广大无垠，不可自为局促。」这个意思在《楞严经》有详细的说明。「吾性本来光明照朗，不可自为迷昧。」迷是迷惑，昧是愚昧；迷惑、愚昧也不是我们真心本性原有之物。「吾性本来易简直截，不可自增造作。」我们要像佛菩萨一样，在日常待人接物之中，要修学「作而无作，无作而作」，如此才能与真性相应，才是真正的禅定现前。

第三段：「大师教导我们正确的修行方法」。这里面有几句话非常重要。六祖说：「於念念之中，要自见本性清净」。念念之中，就是二六时中。六根接触六尘起作用的时候，正如宗门说的「六根门头放光动地」，这是要「自见本性清净」。特别要注意到的，大师教我们要「自修自行，自成佛道。」修就是修正我们的毛病过失。我们念念中不见自性清净，这就是过失；念念中自见本性清净，这就是正确的。这一个大前提非常重要。

六祖说：「此门坐禅，原本并不执著心，也不执著净，也不是

不动。」大师在黄梅东禅寺八个月，每天舂米破柴，可见他不是不动；他在黄梅八个月是修的真定，而我们凡夫肉眼却看不出来。这是修学坐禅重要的纲领。六祖说：「四威仪中，即行住坐卧，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。」诸位特别要记住，前面所讲的「自修自行，自成佛道」，不是对人，也不是对事。对人、对事则有是非曲直，对自己决定没有是非善恶。自性本来清净，自性本来不动，这才是真正的修行。

第四段：教导我们，不明了这桩事的真实相，免不了要发生过失。祖师开导我们：「心元是妄」，这是讲心意识；「故无所著」，著就是迷。修行人起心若执著净，「我现在修的是净土，我现在的身心很清净」，你自己妄立一个清净相，这样就不清净，就将我们的自性本净障碍住，就被妄境所缠缚。迷人身虽不动，口里常说别人是非长短好恶；换句话说，自己身不动，接触外面，妄心、妄念还是随时起来，与道就相违背。由此可知，真正修行人，如六祖所说的不见他人过，「若见他人非，自非却是左」。总而言之，修行人如果执著心、执著净，总是障道，总是错误。这是「教授坐禅」的纲领，希望我们能记住，对我们的修学能有所帮助。